

お仕事の内容を教えてください。ジャズダンスやエアロビクスのインストラクターです。このスタジオや市民自主講座、市外などにも出張して教えています。いつ頃からダンスを始めたのですか？

私が高校3年生の時に、姉がスタジオをオープンさせたのを機に始めました。実は、初めは成り行きで始めたのですが、いつの間にかダンスの魅力にとりつかれてしまいました(笑)。

「ダンスの魅力」とは、長い人生の中で「ステージに立つ機会って少ないと思うんです。ステージでの華やかさとは正反対の、楽屋で必死に頑張る裏方も面白いし、人前に出た時に体にわいてくるパワーや緊張感も魅力ですね。人前に出るのが苦手だったのも、ダンスで変わりました。ステージに立った初めの頃は、頭の中が真っ白になってしまっただけで記憶がないですね(笑)。

ダイエット効果を期待して始める方も多いのでは？

運動量が多いので食事はしっかりと取らないといけないから、体重を減らすというよりも、「健康」のためにする方がいいですね。肩こり解消のために続けている方も多いです。私の場合は、気分が落ち込んで踊ると忘れてしまつたので、そんな効果もありますよ！

今まででうれしかったことは？

初級から中級とずっと教えている子たちのクラス最後の発表会で、踊り終えた後、みんなから「今日は先生のために踊ったよ」と言われた時はうれしかったです。

目標はありますか？

自分よりも年上の方に教えるって難しいと思うときもあるけど、ダンス以外のことで逆に私が教えられることもたくさんあるんです。私も、年齢を重ねることに色々なことを吸収して魅力あるインストラクターになりたいし、ダンスも一生続けていきたいです。

まち新津の

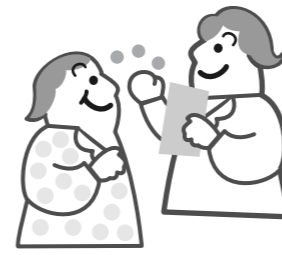
# あすなろ

み~つけた!

第14本目

ときこ  
高橋 時喜子さん (32歳)  
堀山厚子ダンススタジオ (本町3)  
血液型 O型

早期発見と早期治療が  
大切ですよ



## 市民健診日程表

- 基本健康診査
- 成人歯科健診
- 肺がん検診
- 結核検診
- 大腸がん検診
- 肝炎ウイルス検査

| 月  | 日 | 曜                  | 会場            | 受付時間                           | 対象地区 |
|----|---|--------------------|---------------|--------------------------------|------|
| 8  | 水 | 保健福祉センター           | 9:30 ~ 11:30  | 本町1、本町4丁目 (1・2区)               |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 本町2丁目 (1・2区)<br>本町3丁目 (1・2・3区) |      |
| 9  | 木 | 新関小学校 (胃がん検診も同日実施) | 9:30 ~ 11:30  | 小口、新郷屋、岡田、金屋下新、大関、市新、六郷上金沢     |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 |                                |      |
| 13 | 月 | 保健福祉センター           | 9:30 ~ 11:30  | 山谷町2丁目                         |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 山谷町1・3丁目                       |      |
| 14 | 火 | 保健福祉センター           | 9:30 ~ 11:30  | 美幸町1・2・3丁目                     |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 田家1・2丁目                        |      |
| 15 | 水 | 荻川地区公民館            | 9:30 ~ 11:30  | 中野1・2・3丁目                      |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 結、福島、田島                        |      |
| 16 | 木 | 荻川地区公民館            | 9:30 ~ 11:30  | 中野4・5丁目、こがね町荻野町                |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 荻島1・2・3丁目                      |      |
| 17 | 金 | 荻川地区公民館            | 9:30 ~ 11:30  | 車場1・2丁目                        |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 車場3・4・5丁目                      |      |
| 20 | 月 | 海洋センター             | 9:30 ~ 11:30  | 大蔵、満願寺                         |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 七日町                            |      |
| 21 | 火 | 勤労青少年ホーム           | 9:30 ~ 11:30  | 新町1・2丁目                        |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 新町3丁目、中新田                      |      |
| 22 | 水 | 勤労青少年ホーム           | 9:30 ~ 11:30  | 柄目木、飯柳                         |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 日宝町、東町1・2・3丁目<br>大安寺           |      |
| 23 | 木 | 勤労青少年ホーム           | 9:30 ~ 11:30  | 金沢町1・2丁目                       |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 金沢町3・4丁目、滝谷町                   |      |
| 24 | 金 | 勤労青少年ホーム           | 9:30 ~ 11:30  | 草水町1・2・3丁目、滝谷本町                |      |
|    |   |                    | 13:00 ~ 15:00 | 新金沢町、東金沢                       |      |

| 月  | 日 | 曜          | 会場             | 受付時間                 | 対象地区 |
|----|---|------------|----------------|----------------------|------|
| 27 | 月 | 市之瀬小学校     | 9:30 ~ 11:30   | 市之瀬、三津屋              |      |
|    |   |            | 13:00 ~ 15:00  | 覚路津、長割、三枚湯           |      |
| 28 | 火 | 小合地域活動センター | 9:30 ~ 11:30   | 栗宮、小戸上組、小戸下組         |      |
|    |   |            | 13:00 ~ 15:00  | 大鹿                   |      |
| 29 | 水 | 小合地域活動センター | 9:30 ~ 11:30   | 小屋場、梅ノ木、浦興野、出戸       |      |
|    |   |            | 13:00 ~ 15:00  | 子成場、四ツ興野、蕨菅根大秋、川根、野方 |      |
| 30 | 木 | 北上共有会館     | ※9:30 ~ 11:30  | 北上2・3丁目、さつき野町        |      |
|    |   |            | ※13:00 ~ 15:00 | 北上1丁目、北上新田、北湯        |      |
| 31 | 金 | 北上共有会館     | ※9:30 ~ 11:30  | 下興野町、川口              |      |
|    |   |            | ※13:00 ~ 15:00 | 善道町1・2丁目             |      |
| 3  | 月 | 保健福祉センター   | 9:30 ~ 11:30   | 吉岡町、緑町               |      |
|    |   |            | ※18:30 ~ 20:00 | 全市内対象                |      |
| 4  | 火 | 保健福祉センター   | 9:30 ~ 11:30   | 西島、東島                |      |
|    |   |            | 13:00 ~ 15:00  | 中沢町、南町 (1・2区)        |      |
| 5  | 水 | 保健福祉センター   | 9:30 ~ 11:30   | 中村、程島                |      |
|    |   |            | 13:00 ~ 15:00  | 古津、西古津、塩谷蒲ヶ沢、割町      |      |
| 6  | 金 | 保健福祉センター   | 9:30 ~ 11:30   | 朝日、金津                |      |
|    |   |            | 13:00 ~ 15:00  | 古田、天神                |      |
| 9  | 日 | 保健福祉センター   | ※9:30 ~ 11:30  | 全市内対象                |      |
|    |   |            |                |                      |      |
| 10 | 月 | 保健福祉センター   | 9:30 ~ 11:30   | 新栄町                  |      |
|    |   |            | ※18:30 ~ 20:00 | 全市内対象                |      |
| 11 | 火 | 保健福祉センター   | 9:30 ~ 11:30   | 秋葉1丁目                |      |
|    |   |            | 13:00 ~ 15:00  | 秋葉2・3丁目、田家3丁目        |      |

- ※印は、会場の都合などで成人歯科健診はありません。
- 申込みはいりませんので、直接会場へおいでください。
- 対象地区に限らず、どこの会場でも受診できます。

問い合わせは…  
**福祉健康課 健康増進係**  
 (保健福祉センター内)  
 ☎25-2510 へ

ご協力ください

- ・胸部エックス線検査や心電図がありますので、衣服は上半身が脱ぎやすいものを身に付けて来てください。
- ・会場によっては混雑して時間がかかる場合があります。ご了承ください。

### 花どころどうしの交流に… 中国・昆明の植物博士が講演

4月8日(月)、県立植物園で中国科学院昆明植物研究所教授の孫漢董さんが、市民を対象に雲南地方の植物の生態や園芸事情について講演しました。高地に自生する珍しい花などが紹介され、園芸関係者など大勢の参加者が、興味深そうに耳を傾けていました。



### 今日から小学生に仲間入り！ 楽しい思い出たくさん作るぞ。

4月5日(土)・8日(月)、市内の小学校11校で入学式が行われ、このうち第二小学校では、80名の新1年生が新しい世界の門をくぐりました。校長先生の話に元気良く返事ができた新1年生。PTA会長さんがあいさつの中で「楽しいことは、学校のあちこちに隠れています。皆さんのいすの下にも隠れているかも…」と話すと、一斉にいすの下をのぞき込むという、かわいらしい場面も見られました。



好きです！きれいなまち・新津

## ポイ捨てしま宣言!!

新津市内では、犬の飼い主に、犬のふんの即時回収や公園の砂場でのふんの禁止が、条例により義務付けられています。  
※市民と市内通行者に適用



違反者には  
指導・勧告・命令  
…最終的には**3万円以下**の罰金

市民生活課  
環境衛生係  
☎24-2111  
内線232